

パーソナル
トレーニングマニュアル
(下半身)

レベル1 ▽



- ターゲット -

- ▶ 大腿四頭筋 (補助)
- ▶ 大臀筋
- ▶ ハムストリングス
- ▶ 内転筋群

- 効果 -

- ▶ 太腿、内腿の引き締め
- ▶ ヒップアップ

レベル2 ▽

重りあり

レベル3 ▽

- ▶ 自重ボトム
- ▶ 重りボトム
(腿床平行から
10cm上下)

- ポイント -

- ▶ 膝がつま先より前に出過ぎない
- ▶ 基本姿勢を維持
- ▶ 骨盤ニュートラル
- ▶ 膝とつま先斜め45度
- ▶ レベル1、2は膝90度目安

- サポート -

- ▶ 骨盤を押さえニュートラルへ
- ▶ 膝外側を抑える (ニーイン)
- ▶ 膝内側を抑える (ニーアウト)

前傾ランジ

レベル1 ▽

ハーフ: 前膝135度目安



両手腰

レベル2 ▽

ベーシック: 前膝90度

レベル3 ▽

ボトム
(脛床平行から
10cm上下)

- ターゲット -

- ▶ 大腿四頭筋 (補助)
- ▶ 大臀筋
- ▶ ハムストリングス

- 効果 -

- ▶ 太腿の引き締め
- ▶ ヒップアップ

- ポイント -

- ▶ 腰幅にセット
- ▶ 膝がつま先より前に出過ぎない
- ▶ 基本姿勢を維持
- ▶ 骨盤ニュートラル
- ▶ 膝とつま先が真っ直ぐ
- ▶ 足指で踏ん張る (アーチをつくる)
- ▶ 後ろ足の足裏が床と垂直

- サポート -

- ▶ 膝外側が抑える (ニーイン)
- ▶ 膝内側抑える (ニーアウト)
- ▶ 骨盤を支える

ツイスト前傾ランジ

レベル1 ▽



- ターゲット -

- ▶ 大腿四頭筋（補助）
- ▶ 大臀筋
- ▶ 中臀筋
- ▶ ハムストリングス

- 効果 -

- ▶ 太腿の引き締め
- ▶ ヒップアップ

レベル2 ▽

片手膝→足首
※正面をタッチ

- ポイント -

- ▶ 腰幅にセット
- ▶ 膝がつま先より前に出過ぎない
- ▶ 基本姿勢を維持
- ▶ 骨盤ニュートラル
- ▶ 膝とつま先が真っ直ぐ
- ▶ 足指で踏ん張る（アーチをつくる）
- ▶ 後ろ足の足裏が床と垂直

- サポート -

- ▶ 膝外側が抑える（ニーイン）
- ▶ 膝内側抑える（ニーアウト）
- ▶ 骨盤を支える

レベル1 ▽



レベル2 ▽

スクワット

- ターゲット -

- ▶ 腓腹筋
- ▶ 足指、足裏

- 効果 -

- ▶ 体幹の安定
- ▶ 足指、足裏の機能アップ

- ポイント -

- ▶ お腹を上引き上げる
- ▶ 骨盤を安定させる
- ▶ 内腿、お尻を締める
- ▶ 45度ガニ股
- ▶ 踵が離れないようにアップ

- サポート -

- ▶ 大腿骨を外旋するよう腿を押さえる
- ▶ 後ろから肩を支える

レベル1 ▽ . . . 外旋する



- ターゲット -

▶内側広筋

- 効果 -

- ▶膝の軽度屈曲改善
- ▶内腿の引き締め
- ▶膝上のたるみをとる

- ポイント -

- ▶膝をしっかり伸ばす力を入れて、脚を持ち上げる
- ▶意識がしにくい場合、使用部位を叩く
- ▶足首フレックス

- サポート -

- ▶腰を押さえて、骨盤ニュートラルへ

06 デッドリフト (スティフレック)

レベル1 ▽



レベル2 ▽



レベル3 ▽

片脚 (両手腰) ・重り



－ ターゲット －

- ▶ ハムストリングス
- ▶ 脊柱起立筋
- ▶ 大臀筋

－ 効果 －

- ▶ ハムストリングスの活性化
- ▶ 腿の前張りの改善
- ▶ 美姿勢

－ ポイント －

- ▶ 膝は2センチ曲げる
- ▶ 基本姿勢
- ▶ 起き上がり時お尻を締める

－ サポート －

- ▶ 肩をサポートし、胸を開く
- ▶ 骨盤を押さえてニュートラルへ
- ▶ 脊柱起立筋に触れ意識させる

ヒップレイズ (ミニボール)

レベル1 ▽



レベル2 ▽

SP
ローラー

レベル3 ▽

片脚
片脚&抵抗

- ターゲット -

- ▶ 大臀筋
- ▶ ハムストリングス

- 効果 -

- ▶ ヒップアップ

- ポイント -

- ▶ 腰幅に脚を開く
- ▶ 骨盤を後傾させる
- ▶ お尻を締めてから上げる

- サポート -

- ▶ 腰とマットの隙間に手のひらを入れ押ししてもらおう
→ お尻上げる
- ▶ 骨盤を挟んで後傾させる
- ▶ 腿をつかんで股関節を外旋させる

08 クラム

レベル1 ▽

自重※頭つく



レベル2 ▽



レベル3 ▽



- ターゲット -

- ▶ 深層外旋六筋

- 効果 -

- ▶ ヒップアップの土台をつくる
- ▶ 股関節のソケットと大腿骨骨頭をはめこみ安定させる
- ▶ お尻と腿裏のさかえ目をつくる
- ▶ 大腿骨内旋の改善

- ポイント -

- ▶ 基本姿勢
- ▶ 骨盤をニュートラルポジションにする
- ▶ つま先は離して、踵をつける

- サポート -

- ▶ 腰骨を支えて左右の腰骨をニュートラルポジションにする
- ※ 骨盤が不安定な人は、両手で腰骨をサポートする

レベル1 ▽



- ターゲット -

▶内転筋群

- 効果 -

- ▶内腿の引き締め
- ▶O脚改善（外転タイプ）

- ポイント -

- ▶骨盤を固定する
- ▶足首フレックス

- サポート -

- ▶腰骨を支えて左右の腰骨をニュートラルポジションにする
- ▶やや後方へ脚を上げる

ハムストリングスヒップレイズ

レベル1 ▽



－ ターゲット －

- ▶ハムストリングス

－ 効果 －

- ▶ハムストリングスの活性化
- ▶前体重の改善
- ▶美姿勢
- ▶大腿骨内旋の改善（外旋）

レベル2 ▽

片脚つく
片脚&抵抗

レベル3 ▽

片脚上げる
片脚&抵抗

－ ポイント －

- ▶踵でマットを押す
- ▶骨盤を後傾させる

－ サポート －

- ▶腰の下に手の平を入れて押してもらおう
→お尻上げる

バックキック

レベル1 ▽



- ターゲット -

- ▶ ハムストリングス
- ▶ 大臀筋

- 効果 -

- ▶ ハムストリングスの活性化
- ▶ ヒップアップ
- ▶ 前体重の改善
- ▶ 美姿勢※反り腰改善

レベル2 ▽

ストレート
(膝伸ばす)

- ポイント -

- ▶ お尻が締まるところまで上げる
- ▶ 腰が反らない
- ▶ 骨盤をニュートラルポジションに固定

- サポート -

- ▶ 骨盤を支えてニュートラルポジションに固定